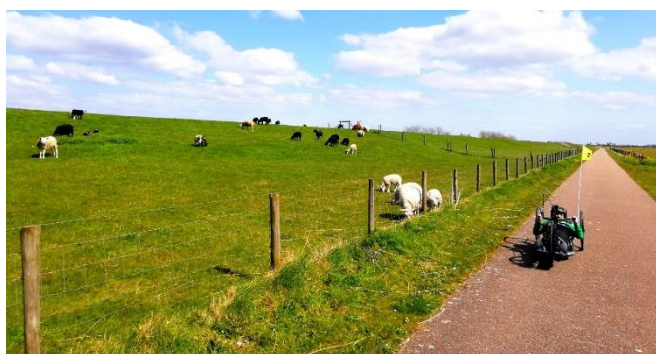


Verlag *alternatieve HandbikeBattle* zaterdag 17 april 2021

Mariëlla van Galen

Zaterdag 17 april was het dan zover, we gingen de alternatieve HandbikeBattle rijden met het team Rijndam Racers. Helaas moesten we het virtueel doen, omdat het nog steeds niet is toegestaan om met het hele team en buddy's te fietsen. Ieder lid van het team heeft de opdracht gekregen om samen met hun buddy een route uit te stippelen van 2 uur en die samen te rijden.

Omdat mijn buddy en ik beiden in Hoogvliet wonen, werd het een rit die over de Spijkenisse brug ging langs de oude Maas en het Spui. De rit hebben wij de zaterdag voor de Battle samen uitgestippeld. Voorafgaand aan de Battle stonden nog twee pittige trainingen op het programma, de eerste was een virtuele rit in Innsbruck met 495 hoogtemeters. Deze ritten worden gereden in een speciaal fiets programma genaamd Swift. In dit programma kun je via het beeldscherm van je TV of laptop ritten rijden in verschillende landen en ook in een peloton met de andere teamleden. De meeste ritten heb ik alleen gereden via de tacx en op woensdagavond is de avond waarop wij met het hele team virtueel samen trainen.



De woensdagavond voor de Alternatieve HandbikeBattle was de kick off van de trainingen op de buitenbaan bij RWC Ahoy. De geplande training was een pittige interval training die extra zwaar was vanwege de weersomstandigheden. Het was heel koud en vooral de wind en zware hagelbuien speelden ons parten, ondanks het slechte weer ging ik heel moe en voldaan huiswaarts. De eerste training buiten op de baan geeft je altijd weer heel veel positieve energie! Donderdag en

vrijdag waren rustdagen om volledig fit te zijn op de dag van de Battle.

Zaterdag om 14.00 uur werd dan het startschot gegeven en mocht ieder zijn route gaan rijden en werd ons geadviseerd om boven alles te genieten van de mooie tocht. Wij reden een route langs de oude Maas en het Spui tot net voor Hellevoetsluis waar wij via Oudenhoorn terug fietsten naar ons startpunt vlak voor de Spijkenissebrug. We hebben genoten van alle mooie plekken waar wij langs kwamen en de ongerepte natuur in de uiterwaarden waar wij langs fietsten. Helaas heb ik niet het resultaat behaald wat ik voor ogen had, omdat wij op lange stukken langs het water de wind vol tegen hadden en de hoogtemeters die in de rit zaten minder hard konden fietsen. Desondanks ben ik ongelooflijk trots op het feit dat ik een rit van 40 km heb gereden. We waren kapot bij terugkomst en de volgende dag had ik last van heftige spierpijn, maar het was het allemaal dubbel en dwars waard!!

Ik zeg lekker doortrainen en laat die berg maar komen!

